



TruOmege 3 เป็น Fish Oil

ชนิดผงในรูปแบบของแคปซูล มีคุณสมบัติช่วยบำรุงสุขภาพ เนื่องจากกรดไขมันหลักที่มีชื่อว่า Alpha-Linoleic acid (ALA) ซึ่งเป็นกรดไขมันตั้งต้นที่จะสร้างเป็นกรดไขมันจำเป็นคือEicosaPentAenoic(EPA) และ DocosaHexAenoic Acid (DHA) ก่อนที่เราจะมารู้จักกับ DHA และ EPA ให้เรามาทำความเข้าใจถึงไขมัน(Fatty Acid)กันก่อน กรดไขมัน (Fatty Acid) ที่ร่างกายได้รับมีประโยชน์หลายอย่าง สามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

**1. กรดไขมันอิ่มตัว (Saturated Fatty Acid)**

ส่วนใหญ่ได้มาจากไขมันสัตว์ เช่น น้ำมันหมู กรดไขมันอิ่มตัวให้พลังงานแก่ร่างกาย รักษาความอบอุ่นซึ่งถือว่าไม่มีประโยชน์กับร่างกายเลย เพราะมนุษย์เราไม่เคยขาดพลังงาน มีแต่เกิน ในทางตรงกันข้ามกรดไขมันอิ่มตัวกลับให้โทษมหันต์แก่ร่างกาย เพราะกรดไขมันอิ่มตัวเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด อันนำไปสู่การเป็นโรคหัวใจและสมองขาดเลือดได้ กรดไขมันประเภทนี้เมื่อนำไปแช่ตู้เย็นจะแข็งตัวเป็นไข

**2. กรดไขมันไม่อิ่มตัว (Unsaturated Fatty Acid)**

หรือที่เรียกว่า Essential Fatty Acid เป็นกรดไขมันที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกาย แต่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ กรดไขมันประเภทนี้ไม่ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด

กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย มีอยู่ 2 กลุ่ม คือ

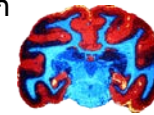
**1. โอเมก้า-3 หรือ Alpha-Linolenic acid** ที่จะมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นกรดไขมันที่ทำงานได้ คือ DHA(Docosahexaenoic Acid) และ EPA (Eiocosapentaenoic)



**2. โอเมก้า-6 หรือ Linoleic acid** ซึ่งจะเปลี่ยนไปเป็นกรดไขมันที่ทำงานได้คือ Arachidonic Acid (AA) และ Gamma Linolenic acid (GLA)

**DHA และ EPA คืออะไร**

**DHA** หรือ Docosahexaenoic Acid คือ กรดไขมันสายพันธุ์ตระกูลโอเมก้า-3 ซึ่งจากการศึกษาทางแพทย์พบว่า DHA เป็นโครงสร้างพื้นฐานสำคัญของเซลล์สมองและจอตา ทั้งนี้ในเซลล์สมองและจอตาของคนเราประกอบไปด้วยกรดไขมันหลายชนิด แต่ DHA มีมากที่สุด 40% ของกรดไขมันในสมองและ60% ของกรดไขมันในประสาทตา



**EPA** หรือ Eiocosapentaenoic Acid เป็นกรดไขมันกลุ่มโอเมก้า-3 อีกตัวหนึ่งที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้ จะมีบทบาทในการลดไขมันที่ไม่ดีที่มีประโยชน์ในเลือด และการป้องกันการอุดตันของเลือด

**DHAกับเด็กเล็ก**



เนื่องจาก DHA เป็นโครงสร้างพื้นฐานของเซลล์สมองและประสาทตาจึงถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการทางสมองและระบบการทำงานของสายตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงอายุ3-4 ขวบ เนื่องจากสมองของเด็กก็พัฒนาการอย่างรวดเร็ว โดยจะพัฒนาได้มากกว่า 80% ของน้ำหนักสมองของผู้ใหญ่ ภายในอายุ 3 ขวบ ดังนั้นเด็ก ๆ ในวัยนี้จึงต้องกายปริมาณของ DHA มาก และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับอย่างเพียงพอเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาสมองและสายตาอย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตามมีรายงานว่า ทารกเกิดก่อนกำหนดจะได้รับปริมาณ DHAจากแม่ไม่เพียงพอจึงมีความผิดปกติของสายตาและการตอบสนองทางไฟฟ้าของจอตา ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องเสริม DHA เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาสมองและสายตาอย่างเต็มที่

**DHAกับแม่ที่ตั้งครรภ์**

ทารกแรกคลอดจะมีน้ำหนักสมองปริมาณ 10% ของน้ำหนักตัวเอง หรือประมาณ 350กรัมโดยมีไขมันจำเป็น DHA เป็นส่วนประกอบหลักสมอง มีสารที่จำเป็นต่อพัฒนาการของสมองของลูกน้อย ร่างกายจะดึงสารนี้จากสมองของคุณแม่ผ่านไปยังลูกน้อยในครรภ์ได้เลย

**อาการผิดปกติของการอ่านและสมาธิสั้นของเด็กเกี่ยวข้องกับภาวะการขาด DHA**

จากการวิจัยในสหรัฐอเมริกาพบว่าเด็กที่มีภาวะ ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) ซึ่งมีสาเหตุมาจากการขาดกรดไขมันจำเป็น การที่เราให้เด็กรับประทานอาหารที่มี DHA ในปริมาณที่สูง จะช่วยให้เด็กมีการมองเห็นและความสนใจการเรียนรู้ได้ดีขึ้น เด็กในช่วง 6-12 ปีที่ขาดโอเมก้า-3 อาจทำให้เกิดปัญหาเรื่องการนอนหลับและพฤติกรรมที่ผิดปกติได้ด้วย

**ผลข้างเคียง**

เนื่องจาก DHA เป็นสารสกัดจากธรรมชาติด้วยปลาทะเล การรับประทานในปริมาณที่มากและเป็นเวลานานนั้นไม่ก่อให้เกิดอันตรายใด ๆ ต่อร่างกายจากการใช้ DHA ในประเทศญี่ปุ่น และประเทศแถบยุโรปมาเป็นเวลานานหลายสิบปี ยังไม่เคยมีรายงานถึงผลข้างเคียงจากการใช้ DHA เลย



**สาร DHA และ EPA** นี้เองที่จะเป็นสาระสำคัญในกระบวนการทางชีวเคมีระดับเซลล์ที่จำเป็นต่อการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น เยื่อหุ้มเซลล์ของมนุษย์นั้น จำเป็นที่จะต้องอาศัยกรดไขมันดังกล่าว ในการสังเคราะห์เป็นโครงสร้างเซลล์ รวมถึงการยึดเกาะกันของเซลล์ต่างๆให้เป็นโครงสร้างที่แข็งแรงมากขึ้น



**บำรุงสมอง สายตา ปกป้องหัวใจ ด้วยทรูโอเมก3**

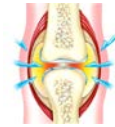
นอกจากนี้กรดไขมันชนิดนี้ยังช่วยควบคุมการขนส่งสารอาหารต่างๆไปทั่วร่างกาย และยังจำเป็นต่อการป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ได้แก่

### โรคหัวใจ (Heart Disease)



ALA เป็นกรดไขมันดีที่ช่วยส่งเสริมการทำงานของหัวใจอย่างแท้จริง เนื่องจากฤทธิ์ในการลดความดันโลหิต ลดไขมันที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายที่ชื่อ LDL และไตรกลีเซอไรด์ ขณะเดียวกันยังช่วยเพิ่มไขมันที่ดีชื่อ HDL ซึ่งจะช่วยลดการสะสมของไขมันที่ผนังหลอดเลือด อันเป็นสาเหตุของโรคไขมันหลอดเลือดอุดตัน

### ภาวะข้ออักเสบ (Arthritis)



ภาวะข้ออักเสบในกรณีนี้ Omega-3 จะมีฤทธิ์ในการลดการอักเสบ ลดปฏิกิริยาการก่อภูมิแพ้ และการตอบสนองต่อระบบภูมิคุ้มกันร่างกายที่ไวเกิน

### การจำและการเรียนรู้ (memory – learning)



Omega-3 จะช่วยปรับปรุงระบบไหลเวียนโลหิต ลดภาวะซึมเศร้า ซึ่งจะส่งผลดีต่อการเรียนรู้และความจำดีขึ้น

### การมองเห็น (Vision)

ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมของดวงตาคมเร็ง (Cancer)

### มะเร็ง (Cancer)

โดยจะชะลอการเกิดมะเร็งบางชนิด เช่นมะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก

### การตั้งครรภ์ และการมีบุตร (Pregnancy and birth)



โดยปกติสาร Prostaglandins จะเกี่ยวข้องกับการบีบรัดของมดลูกขณะคลอดบุตรแบบธรรมชาติ ในกรณีนี้ Omega -3 ชนิด EPA จะเป็นสารที่จำเป็นต่อการผลิตและควบคุม Prostaglandins ในกระบวนการดังกล่าว นอกจากนี้ สำหรับทารกที่เกิดใหม่ นมมารดาที่ผลิตในช่วงแรก ๆ จะมีกรดไขมันประเภทนี้อยู่สูง ดังนั้นหากทารกไม่ได้กินนมมารดาตามธรรมชาติ การทานนมเสริมด้วย Omega-3 ก็จะช่วยส่งผลดีต่อการพัฒนาการของทารกได้อีกประการหนึ่ง

### สรรพคุณ

1. เสริมสร้างการทำงานของหัวใจ
2. ลดความดันโลหิต
3. ลดไขมันที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (LDL)
4. เพิ่มไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (HDL)
5. ลดการสะสมของไขมันที่ผนังหลอดเลือด
6. ลดการอักเสบและลดปฏิกิริยาการก่อภูมิแพ้



## TruOmege 3

ขนาดบรรจุ 60 แคปซูล 1 แคปซูลบรรจุ 350 มก.  
รับประทานวันละ 2 แคปซูล หลังอาหาร

สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือสนใจเป็นตัวแทนจำหน่ายได้ที่ บริษัท กฤตติยาโรยัล จำกัด



โทร.034-879626 โทรสาร.034-979624

อีเมล [sales@kr.co.th](mailto:sales@kr.co.th)

web: [www.krittayaroyal.com](http://www.krittayaroyal.com)

เคอาร์ โบนาไฟด์™

# TruOmege 3

โอเมก้า3 สกัดจากปลาทะเล



เสริมการทำงานของหัวใจ

ลดการสะสมของไขมันและความดันโลหิต

เสริมพัฒนาการสมองและการมองของเด็ก

ลดการอักเสบและปฏิกิริยาการก่อภูมิแพ้